

花粉症シーズンを快適に！

日常的なセルフケアと薬を上手に使うことがポイントです



■ 日常的なセルフケア

なるべく花粉に接しない生活を心がけることと、アレルギー症状の悪化を防ぐために健康状態を維持することも大切です。

外出時

1. 花粉情報を確認、花粉を避ける

花粉は昼前後と夕方に多く飛散

～特に花粉が多くなる天気～

- 晴れて気温が高い日
- 空気が乾燥して、風が強い日
- 雨上がりの翌日



2. 外出時は眼鏡とマスク、帽子を着用

3. 服装の工夫

上着は花粉が付きにくい、ツルツルした素材のものがおすすめ



帰宅時

1. 玄関前で衣服や髪を払う



2. 手洗い、うがい 洗顔、鼻をかむ



日常生活の注意

1. 洗濯物や布団の外干しは、控える

洗濯物は室内干しか、乾燥機使用がおすすめ

布団は布団乾燥機使用がおすすめ

外干しした時は、よく振り払って取り込む

2. 換気方法の工夫

窓を開ける幅を狭くし、レースのカーテンをして

屋内への花粉の流入を減らす

3. 掃除はこまめに

床の掃除、カーテンは定期的に洗濯



生活リズムを整える

1. 粘膜を傷つけるたばこは、控える



2. バランスのとれた食事

3. 規則正しい生活を送り しっかり休養を



～花粉が飛び始める前から対策を～

花粉症状の発症を遅らせたり、ピーク時の症状を軽減したりする治療法で、「初期療法」があります。花粉が飛び始める、約2週間前から薬を使い始めることが推奨されています。

作成：健康保険組合連合会栃木連合会(令和8月2月)